

PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA PÓS-MENOPAUSA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

HEALTH PROMOTION AND QUALITY OF LIFE IN POSTMENOPAUSE: AN EXPERIENCE REPORT

PROMOCIÓN DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA EN LA POSTMENOPAUSIA: RELATO DE UNA EXPERIENCIA

Laura Beatriz Alves Costa¹

Saionara Maria Aires da Camara²

Fernanda Miranda Paiva³

Ianna Gabrielle Oliveira de Azevedo Maia⁴

Thaisa Regina de Paiva Fagundes⁵

RESUMO: A menopausa está relacionada com algumas alterações corporais que prejudicam a qualidade de vida das mulheres. Em contrapartida, a educação em saúde e a prática de exercícios físicos têm se mostrado eficientes para reduzir esses efeitos. Este trabalho relata a experiência de uma ação de extensão que teve como objetivo promover a conscientização sobre essas alterações corporais que ocorrem na pós-menopausa e estimular a adoção de hábitos de vida saudáveis, contando com a participação de mulheres a partir dos 40 anos de idade. Em cada encontro, era realizada a discussão de um tema seguido de um momento com prática de exercícios físicos. Tal ação proporcionou aos discentes uma experiência enriquecedora sobre os problemas de saúde atuais na pós-menopausa e mudou a percepção que o público-alvo tinha sobre diversos temas relacionados ao climatério, aproximando o conhecimento científico ao popular.

Palavras-chave: Climatério; Exercício físico; Mulher; Extensão.

ABSTRACT: Menopause is related to bodily changes that impair women's quality of life. On the other hand, health education and the practice of physical exercises have been shown to be efficient in reducing these effects. This work reports the experience of an extension action that aimed to promote awareness about the body changes that occur in the post-menopause and encourage the adoption of healthy lifestyle habits with the participation of women from 40 years of age. In each meeting, a theme was discussed followed by a moment with physical exercises. This action provided students with an enriching experience on current postmenopausal health problems and changed the perception that the target audience had on various topics related to the climacteric, bringing scientific and popular knowledge closer.

Keywords: Climacteric; Physical exercise; Woman; Extension.

1 Graduada em Fisioterapia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

2 Doutora em Fisioterapia no Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

3 Graduada em Fisioterapia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

4 Graduada em Fisioterapia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

5 Graduada em Fisioterapia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

RESUMEN: La menopausia está relacionada con cambios corporales que deterioran la calidad de vida de la mujer. Por otro lado, la educación para la salud y la práctica de ejercicio físico se han mostrado eficaces para reducir estos efectos. Este trabajo relata la experiencia de una acción de extensión que tuvo como objetivo promover la conciencia sobre los cambios corporales que ocurren en la posmenopausia y fomentar la adopción de hábitos de vida saludables con la participación de mujeres a partir de los 40 años. En cada encuentro se discutió un tema seguido de un momento con ejercicios físicos. Esta acción brindó a los estudiantes una experiencia enriquecedora sobre los problemas de salud posmenopáusicos actuales y cambió la percepción que tenía el público objetivo sobre diversos temas relacionados con el climaterio, acercando el conocimiento científico al conocimiento popular.

Palabras clave: Climatérico; Ejercicio físico; Mujer; Extensión.

1 INTRODUÇÃO

A menopausa é um estágio da vida das mulheres que caracteriza o fim da fase reprodutiva, representada por uma redução nos níveis de estrogênio circulante (TAKAHASHI, 2015). Ela pode desencadear uma série de alterações corporais que prejudicam a qualidade de vida das mulheres, entre elas, os fogachos (ondas de calor), palpitações, tontura, dores de cabeça, sintomas depressivos e problemas no sono (FERREIRA, 2015; MOUDI, 2018).

As alterações hormonais presentes nas mulheres pós-menopáusicas não geram impacto somente sobre o sistema reprodutivo, mas também, levam a mudanças significativas na composição corporal e podem interferir na sua função física (DONATO, 2006). Quando associadas aos sintomas do envelhecimento, podem contribuir para um maior risco de quedas, fraturas e dependência funcional (BUONANI, 2013).

A educação em saúde e a prática de exercícios físicos são algumas alternativas não farmacológicas que têm se mostrado eficazes na redução dos sintomas do climatério e na prevenção primária e secundária de inúmeros desfechos adversos, como doenças crônicas e incapacidade (DINIZ et al., 2017; CABRAL et al., 2020). Diversos são os estudos que mostram resultados positivos associados à prática de atividade física, à participação de atividades em grupo e à capacidade de autogestão da saúde (ECKSTROM et al., 2020; MARKLE-REID et al., 2018). Entretanto, dentre os maiores desafios de saúde no contexto atual, está a transferência dos saberes científicos para a comunidade.

As ações voltadas para educação em saúde devem ser construídas de forma compartilhada com a população, levando em consideração os saberes populares, os interesses e necessidades da população e as peculiaridades da realidade local (VASCONCELOS et al., 2015).

Dada a importância da educação em saúde e prática de exercícios físicos para a melhora da qualidade de vida e enfrentamento dos efeitos negativos corporais na pós-menopausa, foi desenvolvido um projeto de extensão que objetivava traduzir o conhecimento produzido no meio acadêmico para a população-alvo em ambiente comunitário. O Projeto de Extensão intitulado “Promoção da saúde e qualidade de vida na pós-menopausa” foi realizado ao longo do ano de 2022. O presente artigo objetiva relatar a experiência vivenciada no decorrer da realização dessa ação de extensão, os aspectos positivos e barreiras encontradas durante a sua realização.

2 CONTEXTO

Como forma de aumentar a aderência da população e capacitar a comunidade sobre o manejo da sua saúde, por meio de recursos disponíveis no seu próprio bairro, foi utilizada a infraestrutura existente de uma comunidade da cidade de Natal, Rio Grande do Norte, mais especificamente, a sede do Conselho

Comunitário do Conjunto Residencial Neópolis, localizado na praça central do bairro. Esse centro comunitário tem se dedicado, nos últimos anos, à realização de atividades culturais, esportivas e de interação social, com o intuito de atender as necessidades da comunidade.

O Conjunto Residencial Neópolis foi fundado em 1970, e a população residente é composta predominantemente por mulheres e pessoas idosas. Muitas dessas apresentam queixas relacionadas ao envelhecimento e climatério, identificadas a partir de visita prévia ao centro comunitário, como dores articulares, redução da mobilidade e sintomas mentais, como depressão e ansiedade.

Embora existissem outras atividades desenvolvidas na sede do conselho comunitário direcionadas para o público feminino, principalmente após as ações de revitalização que ocorreram na sede e praça adjacente nos últimos 5 anos, foi identificada uma carência de ações de conscientização e manejo relacionados às alterações corporais decorrentes da menopausa. Como tais alterações ocorrem em fases mais avançadas da vida, elas são frequentemente entendidas como consequências naturais do envelhecimento, de forma que muitas queixas das mulheres nessa fase são desvalorizadas. Trata-se, portanto, de um tema pouco discutido em ambientes comunitários, e a falta de conhecimento associado à desvalorização das queixas faz com que muitas mulheres não procurem serviços de saúde para manejo dos sintomas. O projeto, então, foi planejado para ser executado nesse contexto, em que havia demanda para ações nessa temática associada à infraestrutura adequada para sua realização.

3 PARTICIPANTES DA AÇÃO DE EXTENSÃO

O projeto foi destinado a mulheres residentes no Conjunto Residencial Neópolis, com idade a partir dos 40 anos. Elas foram convidadas para participar por meio da divulgação do projeto nas redes sociais e pelo convite realizado diretamente pela diretoria do Conselho Comunitário à potenciais interessadas (Figura 1).

Figura 1 - Convite para fazer parte do projeto.



Fonte: Arquivo do projeto (2022)

A partir da primeira atividade, as participantes foram estimuladas a convidar outras pessoas

que pudessem ter interesse e se beneficiar das ações propostas, como parentes, vizinhas e familiares. Ao longo do projeto, participaram em torno de 30 mulheres, cujas idades variaram entre 45 e 65 anos.

4 METODOLOGIA

As atividades dessa ação de extensão foram realizadas de março a dezembro de 2022, e teve como integrantes discentes dos cursos de graduação em Fisioterapia e Medicina, e dos cursos de Pós-graduação em Fisioterapia, em Ciências da Reabilitação e em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Foram realizados encontros semanais com o público-alvo, no Centro Comunitário do Conjunto Residencial Neópolis, com duração média de 1 a 1h30. Além de utilizar a estrutura do centro comunitário, que dispõe de salas amplas, arejadas e iluminadas para as atividades, também foram utilizados o seu jardim externo e a praça central do bairro, que é localizada adjacente ao centro.

Em cada encontro, com o objetivo de trazer para discussão assuntos pertinentes aos temas de envelhecimento feminino e climatério, eram realizadas atividades de educação e orientação em saúde através de palestras, rodas de conversa, jogos lúdicos e outras dinâmicas em grupo, podendo contar com convidados especialistas em diferentes áreas da saúde.

O planejamento dos temas e elaboração das dinâmicas eram feitos pelos discentes, sob orientação e supervisão dos coordenadores do projeto. Mensalmente, era realizada uma reunião específica para determinar o cronograma de temas e, a cada semana, eram feitas reuniões por videoconferência entre os integrantes da equipe para definir as atividades, determinar os responsáveis e preparar os materiais. Os integrantes do projeto, então, planejavam como seria feita a explanação do conteúdo de maneira didática e como seria a prática de exercícios físicos relacionada ao tema que seria realizado posteriormente à discussão inicial.

As atividades eram planejadas levando em consideração as demandas das participantes, que eram encorajadas a ter participação ativa durante o projeto, sugerindo temas relevantes, fazendo indagações baseadas em suas dúvidas e saberes, ou compartilhando experiências pessoais. Para isso, o projeto ofereceu um espaço seguro e livre de escuta e diálogo, considerando a perspectiva das participantes na construção do conhecimento junto à equipe organizadora.

Cada tema era discutido em um ou mais encontros, a depender da complexidade e necessidade. Nos primeiros encontros, foram abordados aspectos básicos sobre a menopausa, como o seu conceito e principais sintomas, seguidos de temas mais específicos, como saúde muscular e articular, alterações dermatológicas, saúde mental e autoestima, dentre outros. Além das atividades de educação em saúde, cada encontro também contava com alguma atividade voltada ao movimento corporal e ao incentivo da prática de exercício físico, destacando-o como agente protagonista do bem-estar físico e mental. Essas atividades poderiam ser exercícios de fortalecimento muscular e exercícios aeróbicos, como caminhada em grupo, dança, jogos com bolas, etc., buscando, ao mesmo tempo, formas lúdicas de trabalhar cognição, memória, equilíbrio e atenção. As participantes eram divididas em subgrupos menores que se revezavam entre as estações de exercício, em forma de circuito, a fim de melhor controlar a execução das

tarefas e minimizar riscos.

O quadro 1 apresenta os temas desenvolvidos ao longo do projeto, a forma de abordagem para educação em saúde e exemplos de práticas corporais planejadas para cada tema. As figuras 2 e 3 apresentam registro fotográfico das ações realizadas.

Quadro 1 - Conformação dos encontros.

TEMA	ABORDAGEM	PRÁTICA CORPORAL
MENOPAUSA E SEUS EFEITOS NO CORPO	Roda de conversa e dinâmica de perguntas e respostas sobre sintomas da menopausa e suas causas.	Exercícios de fortalecimento e de equilíbrio.
IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO	Palestra e jogo de perguntas e respostas.	Dança e momento prático de alongamento global.
EQUILÍBRIO	Roda de conversa e relatos de experiências sobre percepção de alterações do equilíbrio.	Exercícios em circuito com treino de equilíbrio dinâmico e estático.
PREVENÇÃO DE QUEDAS	Palestra com slides.	Exercícios de fortalecimento para MMII e MMSS.
DEPRESSÃO E ANSIEDADE	Roda de conversa com Psicóloga convidada.	Caminhada na praça e prática de alongamento.
AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM	Roda de conversa e relatos de experiência das participantes.	Exercício em circuito com obstáculos.
MEMÓRIA	Palestra associada a jogo lúdico de memória.	Exercícios em circuito associando movimento corporal à memória.
MINDFULNESS	Roda de conversa com especialista convidado.	Prática guiada de Mindfulness.
CONSERVAÇÃO DE ENERGIA	Palestra conceituando o tema e orientando sobre técnicas a serem incorporadas no dia a dia.	Treinos de conservação de energia e exercícios de fortalecimento para MMII.
CONSCIÊNCIA PERINEAL E MOBILIDADE PÉLVICA	Roda de conversa guiada com demonstração da anatomia do assoalho pélvico por meio de peça de modelo anatômico da pelve.	Prática de consciência perineal e de mobilidade pélvica associada a exercícios globais.
SAÚDE SEXUAL E UROGINECOLÓGICA	Roda de conversa guiada sobre questões relacionadas à incontinência urinária e função sexual após a menopausa.	Exercícios para assoalho pélvico.
CUIDADOS COM A PELE	Palestra e plantão de dúvidas com fisioterapeuta especialista convidada.	-
IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS AERÓBICOS E FORTALECIMENTO	Jogo lúdico de perguntas e respostas relembrando aspectos já discutidos.	Exercícios com dança.
NUTRIÇÃO E SAÚDE NA PÓS-MENOPAUSA	Palestra e distribuição de cartilhas com nutricionista convidada.	Caminhada ao redor da praça
TERAPIA HORMONAL NA MENOPAUSA	Roda de conversa sobre os mitos e verdades relacionados à terapia e resposta a dúvidas.	Exercícios de fortalecimento globais
HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA	Palestra de conscientização sobre a importância do controle da pressão e quais hábitos de vida podem ajudar.	Caminhada e exercícios de fortalecimento globais
SAÚDE ARTICULAR E MUSCULAR	Palestra com os discentes.	Exercícios de fortalecimento com faixa elástica e peso corporal.
FADIGA DE EXERCÍCIO FÍSICO	Roda de conversa e palestra com doutorando.	-

Fonte: Arquivo do projeto (2022)

Figuras 2 e 3 - Exercícios físicos realizados pelas participantes em um dos encontros.



Fonte: Arquivo do projeto (2022).

Figura 4 - Roda de conversa com palestrante convidado.



Fonte: Arquivo do projeto (2022).

Como forma de incentivar a participação contínua e estimular a inserção de novas participantes, os temas a serem discutidos na semana eram divulgados por meio das mídias sociais, usando um folder padronizado para o projeto, conforme apresentado na figura 5. O título do projeto foi adaptado para divulgação, tendo em vista a conotação negativa que o termo “menopausa” pode ter para pessoas leigas. Assim, o projeto era divulgado como “Saúde da Mulher”.

Figura 5 - Ilustração para divulgação no grupo de WhatsApp.



Fonte: Arquivo do projeto (2022).

No último encontro, foram entregues cartilhas para facilitar o entendimento acerca de alguns dos principais temas abordados no projeto (Figura 5). As cartilhas continham informações simples e de fácil compreensão, que introduzem o tema, assim como exemplos de exercícios e o passo a passo para garantir uma melhor execução, através de imagens.

Figura 6 - Cartilhas educacionais disponibilizadas para as participantes.



Fonte: Arquivo do projeto (2022).

O próprio centro comunitário e a praça central oferecem espaço e as ferramentas necessárias para as atividades, como o calçadão para caminhada, a quadra poliesportiva e a academia da terceira idade. O projeto também dispunha de equipamentos como bolas suíças, circuitos com cones e escadas, bexigas e colchonetes.

Como as atividades foram desenvolvidas ainda durante as restrições impostas pela pandemia da COVID-19, os presentes seguiram os protocolos sanitários vigentes, incluindo uso de máscara e

higienização das mãos, sendo flexibilizados apenas de acordo com as recomendações dos órgãos públicos responsáveis.

5 RESULTADOS ALCANÇADOS

O projeto proporcionou o conhecimento de vários assuntos relevantes acerca da pós-menopausa para as participantes. Nesse sentido, para desenvolver as atividades propostas pelo projeto, foi de extrema importância reconhecer que as falas deviam ser acessíveis ao público, e, desta forma, ter o cuidado de dosar as informações em linguagem simples, esclarecer sempre sobre a individualidade, além de utilizar dados de fontes seguras, baseadas em evidências científicas. Quando voltada para a parte dos exercícios, tomou-se o cuidado de sempre esclarecer que cada indivíduo possui um limite e como poderia ser adaptado para aquelas que possuem mais dificuldade.

No geral, os exercícios propostos pelos discentes foram bem aceitos pelas participantes, tais como: circuitos, exercícios de dupla tarefa, treino de equilíbrio e dinâmicas em grupo. Entretanto, exercícios que envolviam pular (exemplo do polichinelo), sentar-se e deitar no chão (exercícios no tatame) eram menos aceitos pela maioria das mulheres, devido à queixas relacionadas às patologias, como osteoartrite, síndrome da dor patelofemoral e condromalácia patelar.

No início do projeto, foi possível observar como os sintomas da pós-menopausa estavam presentes na vida das participantes através de diversos relatos ocorridos durante as palestras e ao decorrer dos encontros, e sua desinformação perante os assuntos abordados. Desse modo, os temas mais valorizados eram aqueles aos quais as participantes demonstraram um nítido interesse por se identificarem com o assunto proposto, que vivenciavam mais expressivamente em seu dia a dia, tais como: problemas geniturinários, alimentação, e rotina de exercícios físicos. Isso foi observado devido ao aumento do número de perguntas acerca do tema e pela adesão na participação destas nas atividades propostas pela equipe.

Todavia, houveram algumas dificuldades ao longo das palestras, como, por exemplo, o excesso de questionamentos e relatos de experiências que tangenciavam ao tema proposto, havendo necessidade da atenção dos integrantes e direcionamento das falas para não fugir muito do tema. Além disso, houve cada vez mais, ao decorrer dos encontros, maiores dúvidas sobre outras áreas da saúde, que não eram relacionadas aos conhecimentos dos cursos dos integrantes do projeto, necessitando, assim, da inclusão de outros profissionais convidados para abordagem mais específica, como psicólogos e nutricionistas.

Para os estudantes, a ideia de realizar atividade de educação em saúde foi extremamente importante por proporcionar capacitação sobre como conduzir esse tipo de discussão e vivência prática junto à comunidade, o que, sem dúvida, foi um acréscimo significativo para a formação profissional. Pôde-se compreender como implementar e estimular a capacidade de autogestão da saúde entre as participantes do projeto, promovendo um estilo de vida ativo e saudável e minimizando os impactos da menopausa.

A partir das atividades, foi possível aproximar o conhecimento científico para atender as

necessidades da comunidade e proporcionar o esclarecimento dos fatores que afetam a saúde da mulher em processo de envelhecimento. Ademais, as participantes obtiveram melhor aproveitamento dos recursos ofertados pelo centro comunitário em parceria com o projeto de extensão.

No decurso das reuniões, os alunos desenvolveram ainda um relacionamento com as mulheres do projeto, oportunizando uma abertura maior durante os diálogos. Dessa forma, foram obtidos feedbacks das atividades propostas e expectativas alcançadas, pelos quais foram colhidos relatos de: melhoria no desempenho de atividades de vida diária das mulheres; desenvolvimento da autoestima; melhor aceitação do processo de envelhecimento; adesão a hábitos saudáveis, tanto na alimentação quanto na prática de exercícios físicos; e rotinas de autocuidado, além de proporcionar socialização entre as participantes e a criação de vínculos de amizade.

Nesse sentido, o projeto “Promoção da saúde e qualidade de vida na pós-menopausa” se apresentou como uma forma eficaz de compartilhamento de conhecimentos e contribuiu com o processo de formação cidadã, associando o saber acadêmico com o compromisso social dos professores e alunos através da efetiva interação entre a universidade e a comunidade. Considerou-se relevantes as atividades desenvolvidas como forma de promover educação em saúde com maior autonomia das participantes.

6 O QUE SE APRENDEU COM A EXPERIÊNCIA

Observou-se como aprendizado da experiência dos discentes participantes no projeto “Promoção da saúde e qualidade de vida na pós-menopausa” uma difusão dos conhecimentos adquiridos no ambiente acadêmico para a população foco. Além de possibilitar uma sinergia entre os grupos, aproximando as diferenças, houve ainda, através de uma metodologia ativa (palestras que levavam a um diálogo entre os discentes e as mulheres), uma troca de experiências significativas. Proporcionou também, aos discentes, o desenvolvimento e aperfeiçoamento de suas habilidades de adaptação do discurso científico para a comunidade (através da adequação de termos técnicos para outros de fácil compreensão, por exemplo), e da prescrição de exercícios para mulheres na pós-menopausa pela prática baseada em evidências.

O projeto ocorreu concomitantemente com reuniões científicas e discussão de artigos na temática da menopausa. Através da ação, foi possível observar na prática as queixas e alterações desse marco da vida feminina. Ademais, ocorreu o contato com a prática de liderança e trabalho em equipe, a criatividade para contornar obstáculos, o amadurecimento da oratória e da leitura de artigos científicos, bem como a oportunidade de levar para a prática os conhecimentos das aulas teóricas do curso.

7 RELAÇÃO DA PRÁTICA COM OS CONCEITOS DE EXTENSÃO

A Extensão Universitária segue o princípio constitucional da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, e tem como objetivo a promoção e a interação transformadora entre a

universidade e a sociedade em sua amplitude (PROEX UFRN, 2017). Diante disso, o projeto de extensão em questão implementa as suas ações na comunidade (Centro Comunitário de Neópolis), sendo os discentes instrumentos de propagação do conhecimento científico para a população desse meio, com o objetivo de melhora da qualidade de vida da população.

Vale destacar o impacto do projeto, e sua contribuição para a transformação social. O próprio centro comunitário é um ambiente transformado por e para a população, e é fundamental que a Universidade possa ter participação dentro dessa realidade. Assim, a ação funciona como uma ferramenta de mudança de hábitos de saúde na vida dessas mulheres, através da promoção da prática de exercícios físicos, palestras, cartilhas e outros materiais educativos. Outro ponto-chave foi a união e abraçamento da população com os discentes, o que levou a uma maior aderência do plano proposto, “pois não se faz extensão universitária sem envolvimento ou compromisso social” (PROEX UFRN, 2017).

REFERÊNCIAS

BUONANI, Camila et al. Prática de atividade física e composição corporal em mulheres na menopausa. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 35, n. 4, p. 153-158, abr, 2013.

CABRAL, Patrícia Uchôa Leitão et al. Nível de atividade física, sintomas climatéricos e qualidade de vida relacionada à saúde em mulheres na pós-menopausa. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 19, n. 3, p. 192-201, maio, 2020.

DINIZ, Tiego Aparecido, et al. Exercício físico como tratamento não farmacológico para a melhora da saúde pós-menopausa. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 4, p. 322-327, jul-ago, 2017.

DONATO, Giovana B; FUCHS, Sandra C; OPPERMANN, Karen; BASTOS, Carlos; SPRITZER, Poli Mara. Association between menopause status and central adiposity measured at different cutoffs of waist circumference and waist-tohip ratio. **Menopause**, v. 13, n. 2, p. 280-285, mar, 2006.

ECKSTROM, Elizabeth; NEUKAM, Suvi; KALIN, Leah; WRIGHT, Jessica. Physical Activity and Healthy Aging. **Clinics in geriatric medicine**, v. 36, n. 4, p. 671–683, nov, 2020.

FERREIRA, Isabel Cristina Carqueijeiro; SILVA, Samara Santos; DE ALMEIDA, Renata Santiago. Menopausa, sinais e sintomas e seus aspectos psicológicos em mulheres sem uso de reposição hormonal. **Ensaio e Ciência C Biológicas Agrárias e da Saúde**, v. 19, n. 2, p. 60-64, out, 2015.

MARKLE-REID, Maureen et al. Community Program Improves Quality of Life and Self-Management in Older Adults with Diabetes Mellitus and Comorbidity. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 66, n. 2, p. 263–273, fev, 2018.

MOUDI, Asieh; DASHTGARD, Ali; SALEHINIYA, Hamid; KATEBI, Maryam Sadat; REZA RAZMARA, Mohammad; REZA JANI, Mohammad. The relationship between health-promoting lifestyle and sleep quality in postmenopausal women. **Biomedicine (Tai-pei)**, v. 8, n. 2, p. 34-40, jun, 2018.

Pró-reitora de Extensão, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (PROEX-UFRN). Catálogo de extensão, 2017. Disponível em (https://arquivos.info.ufrn.br/arquivos/20182541521c955050658fc5e5bc07225/catalogo2017_WE B.pdf), Acesso em : 26/03/2023.

TAKAHASHI, Traci; JOHNSON, Kay. Menopause. **Medical Clinics of North America**, v. 99, n. 3, p. 521–534, maio, 2015.

VASCONCELOS, Eymard Mourão; VASCONCELOS, Marcos Oliveira Dias; SILVA, Marísia Oliveira da. A contribuição da educação popular para a reorientação das práticas e da política de saúde no Brasil. **Revista da FAEEBA: Educação e Contemporaneidade**, v. 24, n. 43, p. 89-106, jan-jun, 2015.